



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

---

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2023/2**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

heute lernen Sie drei Frauen kennen, die ihre Passion im Leben gefunden haben. Freuen Sie sich auf Birgit Plömacher, Lifestyle- & Gesundheitscoach in Wuppertal, die sich und ihr Wirken im Portrait vorstellt. Frau Eva Rädler, die im Landhaus Alger im Allgäu ihre Gäste auf besondere Weise verwöhnt und Ihnen ein sensationelles Rezept verrät sowie die Mykotherapeutin Anja Wolter, die ihre Begeisterung für Vitalpilze vielleicht bald mit Ihnen teilt?

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



### PORTRAIT BIRGIT PLÖMACHER

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

**BVGB e.V.:** Birgit, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

**Birgit Plömacher:** „Wenn das Leben Dir eine Zitrone gibt, mach Limonade draus“ So könnte man den Grundstein für meine jetzige berufliche Situation bezeichnen.



Nach dem Abitur habe ich zunächst eine kaufmännische Ausbildung gemacht und war dann auch mehr als 30 Jahre in diesem Bereich tätig. Da sich die Dinge und das Leben aber ständig verändern, stellte sich im Laufe der Zeit das Gefühl ein, dass es so nicht mehr ewig weitergehen kann. Die Signale meines Körpers (dauernd Kopfschmerzen, Migräne und Rückenprobleme) haben den Prozess begleitet. Neben den eigenen Impulsen gab es parallel Entwicklungen im Äußeren, die unmissverständlich darauf hinwiesen, dass es meinen Arbeitsplatz nicht mehr lange geben würde. – Was tun? –

Ich habe mir die Frage gestellt, was mich eigentlich interessiert, worüber ich lese, welche Themen mich neu-

gerig machen und was mir guttut oder Spaß macht. Dabei musste ich mein Selbstbildnis als „Büromensch“ in Frage stellen. Womit ich mich in meiner freien Zeit beschäftigte waren die Themen „Ernährung, Bewegung und Wellness“.

Da ich nicht an Zufälle glaube, sondern nur daran, dass einem etwas zufällt, sehe ich im Rückblick dankbar auf einen Artikel in einer Zeitschrift, worin über eine Ausbildung zum „Wellnesstrainer / Wellnesstrainerin“ berichtet wurde. Sofort begann ich mit den Recherchen, was diese Ausbildung beinhaltet, wo und in welcher Form sie angeboten wurde. Gelandet bin ich bei einer Akademie in Köln, wo ich berufsbegleitend (noch hatte ich den Bürojob) in einem Zeitraum von 3 Jahren diese Ausbildung gemacht habe. Die Ausbildungsbereiche betrafen hauptsächlich die Themen „Bewegung, Entspannung, Ernährung, Massage“. Diese Ausbildung war das Beste, was mir zu diesem Zeitpunkt persönlich passieren konnte. Bis zur Abschlussprüfung war ich den Bürojob los, somit ohne Einkommen und habe mich auf den Weg gemacht um mit dem Erlernten nun meinen Lebensunterhalt zu bestreiten.

Es war eine aufregende und anstrengende Zeit voller Unsicherheit und Selbstzweifel. Gedanken wie „ich bin nur eine Quereinsteigerin, nicht mehr ganz jung, habe ich genug Kompetenz?“ begleiteten mich ständig. Aber, die Türen an die ich geklopft habe, haben sich geöffnet und die Menschen, auf die ich getroffen bin waren mir wohlgesonnen.

Nebenbei habe ich mich seither ständig weitergebildet und weitere Ausbildungen und viele Fortbildungen zur Erweiterung und Vertiefung von Theorie und Praxis gemacht.

**BVGB e.V.:** Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

**Birgit Plömacher:** Aus meinen Tätigkeiten in den unterschiedlichen Bereichen hat sich die Erfahrung ergeben, dass es wichtig ist, bei der Arbeit mit Menschen mit Empathie, Zugewandtheit und Aufmerksamkeit das zu tun, was ich gerade tue.

**BVGB e.V.:** Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

**Birgit Plömacher:** Gerne unterstütze ich Menschen, die für sich etwas verändern möchten, es aber alleine nicht bewerkstelligen können. Das gilt sowohl für Tätigkeiten mit Gruppen, als auch in Einzelberatung oder Personaltraining. Bei letzterem finde ich es besonders spannend, sich immer wieder auf die individuellen Bedürfnisse und Umstände einzustellen und vorzubereiten.



**BVGB e.V.:** Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

**Birgit Plömacher:** Langfristig möchte ich mich weiterhin auf die Themen konzentrieren, bei denen ich authentisch sein kann. Gerne würde ich meine Tätigkeit auch auf das Weitergeben von Wissen in Form von Workshops, Fortbildungen oder Seminaren ausweiten. Das wäre noch eine neue Herausforderung. Leider fehlt mir für die Vorbereitung im Moment die Zeit.

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass ich mich im Rahmen meiner Tätigkeiten auch etwas ungeliebt mache. Dann, wenn es nach dem Training Muskelkater gibt, die Massage stellenweise auch mal weh tun kann, wenn ich versuche Verklebungen zu lösen. Oder wenn es im Coaching zu Themen kommt, wo niemand gerne hinschauen möchte. Aber spätestens dann, wenn es zu besonderen Anlässen kleine Aufmerksamkeiten oder liebevoll geschriebene Karten von den Klienten gibt, in denen sie z. B. ausdrücken, dass sie dankbar sind, dass ich für sie da bin, bekomme ich einen Kloß im Hals und bin froh und dankbar, dass ich diese Arbeit machen darf.

Dann ist aus der Zitrone die Limonade geworden.

**Birgit Plömacher**

Lifestyle & Gesundheitscoach

42329 Wuppertal

E-Mail: [birgit.ploemacher@gmx.de](mailto:birgit.ploemacher@gmx.de)



Schöne Osterfeiertage!



## Fasten und Basenfasten im Landhaus Alger

Ich freue mich sehr, Ihnen unser Fastenkonzept vorstellen zu dürfen.



Unser „Landhaus Alger“ im wunderschönen Allgäu in Bühl liegt direkt am Ufer des großen Alpsees. Als Fastenleiterin (dfa) und Gesundheitsberaterin (GGB) bietet meine Mutter, Brunhilde Alger, nun seit über 35 Jahren in unserem Gästehaus verwöhnende Auszeiten an, in Form von 7- oder 10tägigen Fastenkuren, vor dem Hintergrund, Körper, Seele und Geist zu regenerieren. Seit über 20 Jahren, arbeiten wir zusammen und freuen uns, unsere eigene Passion tagtäglich im Beruf umsetzen zu dürfen. Mit den Ausbildungen zur Fastenleiterin der UGB und Gesundheitsberaterin der GGB habe auch ich die Grundlage gelegt, fachlich kompetent die Zeit unserer Gäste professionell zu begleiten. Fasten ist nicht seit jeher „on vogue“ – und dennoch hat die praktische Erfahrung einer Fastenzeit unseren Gästen immer wieder auf's Neue gezeigt, wie wertvoll und erholsam diese Methode ist. Heute, viele Jahre später, hat sich dieses Konzept immer mehr etabliert und findet zunehmend

Anerkennung, auch in wissenschaftlichen und medizinischen Kreisen. Mit dazu geführt hat im Jahre 2016 die Nobelpreisvergabe an den Japaner Dr. Yoshinori Ohsumi. Der japanische Wissenschaftler und Zellbiologe wurde für das erweiterte Verständnis der Autophagie mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin ausgezeichnet. Dr. Ohsumi konnte erstmals nachweisen, dass Zellen den evolutionären Vorgang der Autophagie aktivieren, wenn sie „hungern“. Seitdem wird Fasten auch in medizinischem Kontext als Therapie oder Regenerationsmethode eingesetzt.

Dennoch, Fasten ist nicht gleich Fasten! Wir haben mit unserem Konzept eine Möglichkeit geschaffen, das Fasten auch als Urlaubszeit zu erspüren.

In unserem Haus bieten wir ganzjährig Fastenkuren an, klassisches Tee- und Saftfasten nach Buchinger / Lütznier oder alternativ die Basenfastenmethode. Diese beinhaltet morgens unser feines „Algermüsli“, vegan und allen vollwertigen Kriterien gerecht. Mittags gibt es im Wechsel einen feinen Frischkostsalat oder eine Gemüsesuppe, am Abend eine abwechslungsreiche Gemüseplatte mit saisonal wechselnden Gemüsen. Alle Zutaten sind biologisch, rein basisch, vegan und glutenfrei.

Ob Fasten oder Basenfasten – beide Varianten sind eine wunderbare Gelegenheit den Körper zu entgiften und wir entscheiden in einem gemeinsamen Gespräch zu Beginn der Fastenzeit, welche Methode für unseren Gast gerade die Beste ist. Unser Haus ist ein „Fastenhaus für Gesunde“ - diese Unterscheidung ist wichtig und notwendig. Für kranke Menschen stehen mit ärztlicher Begleitung beispielsweise die Kurparkklinik oder die Buchingerklinik in Überlingen zur Verfügung. Sollten Sie keine schweren Erkrankungen haben, steht dennoch einem Aufenthalt bei uns nichts im Wege.

Damit eine Fastenzeit in unserem Haus zur echten Erholung wird und so einfach wie möglich gelingt, sorgen wir mit unserem Team fürsorglich für unsere Gäste. Unsere Mitarbeiterinnen begrüßen Sie in den Tag mit einer feinen Tasse Rosmarintee und einem Löffel Honig und bieten Unterstützung bei kleineren „Fasten Krisen“ an, die in den ersten Tagen kurzzeitig auftreten können. Es besteht die Möglichkeit für einen Einlauf, der zur Entlastung und einem besseren Wohlfühl führt. Nach einer gemeinsamen Teestunde am Vormittag stehen Ihnen eine Vielzahl von sehr guten Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung und natürlich die erste Bewegungseinheit in Form von Gymnastik, Qi Gong, Yoga, Pilates...

Mittags gibt es eine frisch gekochte, fein abgeschmeckte Gemüsebrühe, die für eine ausgewogene Mineralienzufuhr sorgt. Während der anschließenden Mittagsruhe empfehlen wir einen Leberwickel aufzulegen und zweimal während des Aufenthalts wird die Leberaktivität mit der Auflage eines heißen Heusacks aktiviert, der mit seinem frischen Heuduft für eine zusätzliche Entspannung sorgt.

Nachmittags nutzen wir die vielfältigen Wandermöglichkeiten in unserer schönen Region. Zur Auswahl stehen täglich zwei Touren, damit wir den unterschiedlichen Ansprüchen unserer Fastenteilnehmer\*innen und deren Tagesform gerecht werden. Unsere Wanderführer begleiten die Gruppen sicher und aufmerksam auf diesen Wegen.

Unsere finnische Sauna, Dampfbad und eine Infrarotkabine stehen im Anschluss zur Verfügung, um die Muskulatur zu durchbluten und den wärmebedürftigen Fastenkörper zu verwöhnen.

Abends gibt es die Wahl zwischen einem frisch gepressten Gemüsesaft oder Obstsaft, für viele das Highlight des Tages!

Zum Tagesabschluss bieten wir noch einmal die Möglichkeit zur Entspannung mit Meditation, sanfter Dehnungs- oder Yogaeinheit.

Und natürlich sind Sie stets den ganzen Tag über von unserem kompetenten Team umsorgt und fürsorglich betreut. Es bleibt keine Frage oder Wunsch offen!

„Fasten kann jeder, Fastenbrechen nur ein Weiser“ (George Bernard Shaw) – deshalb legen wir großen Wert darauf, Sie gut auf die Nachfastenzeit vorzubereiten. In unseren Vorträgen lernen Sie die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost. Diese Ernährungsform nach Dr. Max Otto Bruker zieht sich wie ein roter Faden durch all die Jahrzehnte und hat sich als die gesündeste Lebensform etabliert. Wir leben dies mit Leidenschaft und Überzeugung und motivieren Sie, den Fokus auf eine gesunde Ernährungsweise zu legen. In unserer Lehrküche zeige ich Ihnen feine, einfache Rezepte und gebe viele praktische Tipps, wie sich gesunde Ernährung einfach im Alltag integrieren lässt. Unsere Handouts und Rezepte sind ein guter Leitfaden bewusst in die Praxis überzugehen.



Zum Aufbau bieten wir unsere eigenen Brotsorten an, basisch, glutenfrei und allen vollwertigen Ansprüchen gerecht. Die Brote unterbrechen den Basenstoffwechsel nicht und bieten so einen einfachen Einstieg zurück zur Nahrungsaufnahme. Meine Brote biete ich auch als fertige Backmischungen, vakuumiert an. Unter [www.evas-brote.de](http://www.evas-brote.de) können Sie sich gerne einen Eindruck verschaffen.

Damit auch die Rezeptvielfalt nicht ausgeht, habe ich in meinem neuen Kochbuch „Einfach.Machen“ viele wertvolle Tipps und 80 Rezepte zusammengestellt, die besonders auch den Ansprüchen einer Aufbaukost gerecht werden.

### Gute Gründe zum Fasten

Fasten dient der Zellverjüngung	Stärken entwickeln
Fasten bedeutet „Großputz“ im Körper	Freiräume nutzen
Fasten reduziert die Entzündungsmediatoren im Körper	Empathie vergrößern
Fasten reduziert die Allergenbereitschaft	Flexibilität entwickeln
Fasten bedeutet Reinigung von Körper, Geist und Seele	Achtsamkeit lernen
Fasten senkt den Blutdruck	Leben verändern
Fasten hellt die Psyche auf	Dankbar werden
Fasten wirkt gegen Gelenkschmerzen und Migräne	Lebensfreude steigern
Fasten bringt unseren Geist in Schwung	Glücklicher sein
	Zeit entdecken
	Sich kennenlernen

In unserem familiär geführten Haus - alle Zimmer individuell und liebevoll ausgestattet - lässt es sich gut verweilen und Kraft schöpfen, für unseren anspruchsvollen Alltag!

Vielleicht motivieren diese Zeilen auch Sie, eine Fastenauszeit auszuprobieren!

Bleiben Sie gesund und flexibel im Geiste!

Herzlichst, Ihre *Eva Rädler*

[www.alger-fasten.de](http://www.alger-fasten.de)





REZEPT-TIPP VOM LANDHAUS ALGER

## Rohe Zucchini lasagne mit Tomatenpesto



### ZUTATEN FÜR 2 - 3 PERSONEN:

*Für das Tomatenpesto:*

100 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

8 EL Olivenöl

4 EL Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

2 Stängel Basilikum

Salz, Pfeffer

*Für die Lasagne:*

2 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g/ Stück)

1 Bund Zitronenthymian

## ZUBEREITUNG

Für das Pesto den Knoblauch schälen und den Keim entfernen. Etwas Schale von der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Basilikum waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Alle Pesto-Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto in ein steriles Glas füllen, bis zur weiteren Verwendung fest verschließen.

Die Zucchini waschen und in sehr feine Scheiben schneiden, das klappt am besten mit einer Brotmaschine. Dann dünn mit Pesto bestreichen und exakt aufeinanderlegen. Mit einem scharfen Messer in vier Zentimeter breite Portionsstücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mit abgezupften Thymianblättern bestreuen und mit Olivenöl oder Salbeiöl (siehe Tipp) beträufeln.

**TIPP 1:** Das Pesto kann einige Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist ein schmackhafter Dip für Gemüsesticks oder Brot. Dabei darauf achten, dass die oberste Schicht stets mit Olivenöl bedeckt ist!

**TIPP 2:** Mit selbstgemachtem Salbeiöl wird nicht nur dieses Gericht noch köstlicher! Es benötigt zwar etwas Zeit, aber es lohnt sich: Dazu 150 ml Olivenöl in einem Topf ganz sanft erwärmen, 8 - 10 Salbeiblätter und 10 Pfefferkörner dazugeben und 20 Minuten bei gleichbleibender Wärme ziehen lassen. Dann den Topf mit Salbei und Pfeffer zugedeckt weitere 6 Stunden ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb abseihen und in ein verschließbares, sterilisiertes Glas abfüllen. Das Salbeiöl kann bei kühler, dunkler Lagerung einige Wochen aufbewahrt werden.

## GUT ZU WISSEN

Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Zucchini haben mit zirka 19 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr wenige Kalorien und bilden so einen leichten, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.

Salbei wirkt antiseptisch gegen Bakterien, Pilze und Viren und hemmt Entzündungen. Daher wird er vor allem bei Mund-, Hals- und Rachenentzündungen eingesetzt. Doch auch bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl ist Salbei hilfreich, da er zusätzlich die Verdauung anregt. Zu guter Letzt hat Salbei schweißhemmende Eigenschaften.



## MYKOTHERAPIE

(LESEZEIT: CA. 7 MINUTEN)

### Vitalpilze zur Immunregulierung, Entgiftung & Entsäuerung



**Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** ist die Behandlung mit asiatische Vitalpilze (Mykotherapie) dafür bekannt, dass sie grundsätzlich den Organismus bei der **Entgiftung, Entsäuerung und der Immunmodulation** unterstützen, als auch den **Stoffwechsel aktivieren** und die **Darmfunktion verbessern**. Jede Pilzart hat, über diese Grundwirkung hinaus, ihren Schwerpunkt, in welchen Organ- und Körpersystemen sie insbesondere wirken.

Vitalpilze können bei zahlreichen chronischen Erkrankungen als sinnvolle **ernährungsphysiologische Nährstoffkomponente** und zur Aufwertung einer gesunden, vollwertigen Ernährung als Nahrungsergänzung eingesetzt werden. Sie werden in Form von hochkonzentrierten Extrakten und/oder mit dem Pulver der Pilze angeboten. Eine Kombination aus Extrakt & Pulver vereint die positiven Eigenschaften beider Rohstoffqualitäten in einer Kapsel und ist bequem in der Anwendung. Auf eine biozertifizierte und analysierte Rohstoffqualität sollte unbedingt geachtet werden (z.B. von Terra Mundo).

#### Wirkprinzipien der Vitalpilze

- ▶ Als sogenannte **adaptogene Substanzen** regulieren und harmonisieren Vitalpilze sowohl Unter- als auch Überfunktionen, indem sie Organ-, Körper- und Zellfunktionen unterstützen.

- Wiederherstellung der Gesundheit des gesamten Organismus durch die **Wiedererlangung der Homöostase**
- **Wechselwirkung Prebiotika & Probiotika** (Darmflorasanierung & Immunsystemaktivierung); Die **Beta-Glucane**, als die maßgeblichen pilzspezifischen Inhaltsstoffe, gelten als prebiotisch und füttern als Nährstoffsubstrat die Probiotika auf natürliche Weise an und bauen damit die Darmflora natürlich auf.
- **Glykonährstoffe – essentielle Lebens-Nährstoffe**: Glykonährstoffe sind absolut notwendig für die Funktion und das Überleben der Zellen, da sie verantwortlich sind für eine intakte, individuelle Zell- zu Zell Kommunikation sind.

**Anwendungsbeispiele:** Eine **Kur zur Entgiftung und Entsäuerung** kann in Kombination der Pilzarten Reishi, Hericium, Polyporus, Cordyceps und Auricularia durchgeführt werden (1-2 tgl. je 1 Kaps pro Pilzart). Einen **trägen Stoffwechsel** unterstützen in Kombination die Pilzarten Reishi, Shiitake, Maitake und Hericium (1-2 x tgl. je 1 Kaps je Pilzart).

Medizinalpilze können unterstützend bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden, wie bspw. Diabetes und Osteoporose (Maitake), Herz-Kreislauf- und Lungenbeschwerden (Reishi), bei Schwäche, Müdigkeit und Depressionen (Cordyceps, Shiitake), bei Krankheiten des rheumatischen Formenkreises (Shiitake, Reishi), bei Krankheiten des arteriosklerotischen Formkreises (Shiitake, Auricularia), bei Magen-Darm-Beschwerden (Hericium, Coriolus), bei Wassereinlagerungen und Haarausfall (Polyporus) und bei Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck (Auricularia) und bei Entzündung verschiedener Art (Coriolus, Reishi).

### Inhaltsstoffe

Vitalpilze leisten mit ihren pilzspezifischen Inhaltsstoffen, den **Polysacchariden (Powerstoffe für das Immunsystem)** bzw. deren Unterform, den facettenreichen **Beta-Glucanen**, einen wertvollen Beitrag zum ganzheitlichen Immunstatus. Sie gelten als eine der vielversprechendsten Immunmodulatoren der Naturheilkunde überhaupt! Ergänzend leisten Vitalpilze einen Beitrag zur Mikronährstoffversorgung des Organismus mit Ihrer Vielzahl an bioaktiven Substanzen wie **Vitaminen** (B-Komplex: B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin, Pantothensäure, Folsäure, Vitamin C, Ergosterin – eine Vorstufe des Vit. D, Vitamin D 3, Vitamin E), **Mineralien & Spurenelemente** (Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Zink, Eisen, Selen, Molybdän, Mangan, Germanium), **Ballaststoffen** und allen wertvollen **Aminosäuren**, insbesondere den **essentiellen Aminosäuren**, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Pilze gelten als eiweiß- und ballaststoffreich, natrium- und kalorienarm, gluten- und lactosefrei, allergenarm und sie sind gute Basenbildner!



# EINLADUNG zum „Online-Kurz-Webinar“ Terra Mundo

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Webinaren teilzunehmen und freuen uns auf Ihre Anmeldung – bitte melden Sie sich gerne direkt an...

**NEU: „Online-Kurz-Webinare“ 2023**

**LUNCHTIME-WEBINARE (Dauer: 20 Minuten) – monatlich**

Terra Mundo bietet Ihnen im Jahr 2023 monatliche „Online-Kurz-Webinare“ (Dauer: 20 Min./ 13:10 -13:30 h/ einmal monatlich mittwochs), bei denen wir uns immer nur kurz auf die Vorstellung von 2 - 3 Vitalpilzportraits beschränken wollen, um Ihnen „Schritt-für-Schritt“ sukzessive das Thema „Mykotherapie“ praxisnah näherbringen zu können. Sonderthemen wie „Vitalpilze in der Onkologie“ werden ebenso in Online-Kurz-Webinaren (30 Min.) angeboten.

Im Anschluss an das Webinar steht Ihnen via Chat die Möglichkeit zur Verfügung, Ihre Fragen zur direkten Klärung zu stellen (20 Minuten) oder sich grundsätzlich mit Ihren Fragen gerne telefonisch an uns zu wenden.

Für Interessierte an der Mykotherapie, die an dem Termin leider nicht live teilnehmen können, bieten wir Ihnen im Nachgang unsere Aufzeichnung des Webinars an. So können Sie selbst den Zeitpunkt wählen, wann Sie sich das Webinar anschauen möchten. **Am besten melden Sie sich auf jeden Fall zum Webinar an** - unabhängig, ob Sie direkt teilnehmen oder die Aufzeichnung später anschauen möchten - **so erhalten Sie automatisch den Link zur Aufzeichnung per Mail nach dem Webinar!**

**ONLINE-Kurz-Webinar „Vitalpilzportraits- Mykotherapie“**

**LUNCHTIME -WEBINARE– 20 Minuten (mit AUFZEICHNUNG!) - 13:10 – 13:30 h**

## **TERMINE (mittwochs)**

15. Februar 2023

15. März 2023

**19. April 2023**

**10. Mai 2023**

**24. Mai 2023**

**21. Juni 2023**

## **Themen/ Pilz-Portraits**

Pilzportraits „Reishi & Hericium“ (noch als Aufzeichnung erhältlich!)

Pilzportraits „Cordyceps & Polyporus (noch als Aufzeichnung erhältlich!)

**Pilzportraits neue Vitalpilzarten: „Pleurotus & Chaga“ (20 Minuten)**

**Pilzportraits „Maitake, Agaricus, Coriolus“ (20 Minuten)**

**„Vitalpilze in der Onkologie“ (ca. 20-30 Minuten)**

**Pilzportraits „Auricularia, Shiitake, Coprinus“ (20 Minuten)**

**Kostenlos**

**Technische Voraussetzung: Wir nutzen Zoom** für unsere Online-Kurz-Webinare. Grundsätzlich geht alles automatisch beim Klick auf den Link, den wir Ihnen nach der Anmeldung zusenden. Sollten Sie Zoom noch nicht auf Ihrem Gerät installiert haben, können Sie die App über <https://zoom.us/download> herunterladen oder über den Link ([Zoom-Client für Meetings](#)) den wir Ihnen zusenden.

**Technischer Support:** Damit wir (bzw. Crash Support/unser IT-Webinar-Administrator) Sie per Fernwartung unterstützen können, müssen Sie TeamViewer auf Ihrem Computer gestartet haben. Diesen können Sie hier herunterladen: **Für Windows:** [https://get.teamviewer.com/crash\\_support](https://get.teamviewer.com/crash_support)

→ **Unterstützung in der Beratung im weiteren Verlauf:**

## **Individuelle Patientenfallbesprechung**

Bei Fragen, Beratung oder individuelle Patientenfallbesprechung unterstützen wir Sie gerne.

**Frau Wolter (Mykotherapeutin) ist generell vormittags 9-13 h** ansprechbar für individuelle Patientenfallbesprechungen - welche konkreten Vitalpilz-Kombinationen & Dosierungen Sie empfehlen können! So unterstützen wir Sie auch im **weiteren Verlauf und geben Ihnen mehr Sicherheit in der täglichen Beratung!** Ihre Patienten/Kunden können sich ggf. gerne auch direkt an uns wenden.

---

## **ANMELDUNG:**

### **Ja, ich möchte gerne teilnehmen!**

(  ) **an allen Webinar-Terminen**

(so erhalten Sie auch automatisch noch zusätzlich den Link zur Aufzeichnung des Webinars – auch von bereits abgehaltenen Webinaren – in Nachhinein!)

*Gerne können Sie sich auch einfach formlos per Mail bei uns anmelden - wir werden Ihnen den Eingang Ihrer Mail gerne bestätigen und Ihnen den Link zum Webinar zusenden.*

**Vorname, Nachname:**

**Geschäft/ Praxis:**

**Ort:**

**Telefon:**

(ggf. für etwaigen Rückrufwunsch zwecks technischer Klärung)

**Ihre Email (bitte gut leserlich):**



Mit freundlichen Grüßen



Anja Wolter

(Mykotherapeutin/ Geschäftsführung)



Terra Mundo GmbH

Ferdinandstr. 24

61348 Bad Homburg/ Ts.

Tel: 06172 - 18532 - 0

Fax: 06172 - 18532 - 29

E-Mail: [info@terra-mundo.de](mailto:info@terra-mundo.de)

Internet: [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Mai 2023. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**

**Fachverband für ganzheitliche Gesundheit**

Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

[info@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)

[www.bundesverband-gesundheitsberater.de](http://www.bundesverband-gesundheitsberater.de)

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: BVGB e.V., Tatjana Kraft, Birgit Plömacher, Eva Rädler, Anja Wolter*